यौगिक प्रक्रियांचा शालेय विद्यार्थ्यांच्या निवडक शारीरिक सुदृढता घटक व मानसशास्त्रीय घटक यावर होणाऱ्या परीणामकारकतेचा अभ्यास

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठाच्या आंतरविद्याशाखीय आभ्यासक्रमाच्या शारीरिक शिक्षण या विषयात विद्यावाचस्पती पदवी करीता सादर केलेला संशोधन आराखडा

संशोधक

इबितवार प्रकाश जनार्धन

मार्गदर्शक

डॉ. केंगले बी.डी

संशोधन केंद्र

शिक्षणशास्त्र संकुल

स्वा.रा.ति.म विद्यापीठ नांदेड.

प्रस्तावना :-

'योग' हा शब्द संस्कृत भाषेतील 'युज' या धातूपासून बनला आहे. याचा अर्थ 'बांधणे ', एकत्र जुळवणे, आपले लक्ष एखाद्या गोष्टीकडे वळवणे व केंद्रित करणे. "अशा पद्धतीने योग म्हणजे शरीर, मन आणि आत्मा यांचे नियमन करणे होय."

योगशास्त्र हे भारतीय दर्शनशास्त्रापैकी एक महत्वाचे दर्शनशास्त्र आहे. पतंजलीने योगाविषयी ज्ञान १९५ सूत्रे असलेल्या आपल्या ' योगसूत्रे ' या ग्रंथामध्ये एकत्र आणले व त्याला एकसूत्री आणि उत्तम मांडणी केली. योगास ५००० वर्षाचा इतिहास आहे आणि एकेकाळी प्राचीन भारतीय तत्वज्ञानात मन आणि शरीराचा अभ्यास म्हणून हे शास्त्र ओळखले जात असे. शारीरिक व मानसिक ऐक्य साध्य करण्यासाठी आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, शतकर्म आणि ध्यान यांचा उपयोग केला जातो.

योगाचे चार मुख्य प्रकार आहेत: राजयोग, भक्तीयोग, कर्मयोग व ज्ञानयोग.

शारीरिक सुदृढता :-

शारीरिक सुदृढता म्हणजे दैनंदिन कार्य न थकता पार पाडण्याची क्षमता होय. म्हणजेच नियमित व्यायाम, योग्य पोषण आणि सक्रिय जिवनशैली याद्वारे प्राप्त होणारी एकूण आरोग्याची स्थिती. शारीरिक सुदृढता ही आजर नसण्याची स्थिती नसून ती संपूर्ण आरोग्य व चैतण्याची स्थिती आहे. जी व्यक्तीना ऊर्जा आणि कार्यक्षमतेने दैनंदिन कार्य करण्यास, शारीरिक व मानसिक तणावाचा सामना करण्यास मदत करते. भारतीय योगशास्त्र शारीरिक सुदृढता सुधारण्यात महत्वाची भूमिका बजावते. निरोगी आरोग्य व शारीरिक सुदृढतेत वाढ करण्यासाठी पाश्चिमात्य देशांनी भारतीय योगशास्त्रास त्यांचा जीवनशैली चा अविभाज्य घटक बनविला आहे. खालील प्रमाणे शारीरिक सुदृढतेचे घटक आहेत.

आरोग्यधिष्टीत शारीरिक सुदृढतेचे घटक :-

रुधीरभीसरण दमदारपणा, स्नायूची ताकद, स्नायूचा दमदारपणा, लवचिकता, शरीर घटक रचना.

कौशल्याधिष्टीत शारीरिक सुदृढतेचे घटक :-

वेग, शक्ती, दिशाभिमुखता, समन्वय, तोल, प्रतिक्रिया काळ.

मानसिक घटक :-

व्यक्तीच्या आरोग्य या संकल्पनेमध्ये आरोग्यासोबतच मानसिक आरोग्याचाही समावेश होतो. तणावपूर्ण, स्पर्धात्मक व जलद जीवनशैली मधील प्राप्त परिस्थितीस आनंदाने, शांतपणे व तत्परतेने सामना करण्यासाठी शारीरिक आरोग्यासोबत मानसिक आरोग्य निरोगी ठेवणे गरजेचे आहे.

"वेबस्टर यांच्या मते मानसिक आरोग्य म्हणजे मनाची नैसर्गिकरित्या झालेली निकोप, सुदृढ वाढ च विकास होय."

मानसिक आरोग्य साध्य करण्यासाठी भारतीय योगशास्त महत्वाची भूमिका बजावते. भारतीय योगशास्त्रामध्ये शारीरिक सुदृढतेसोबत मानसिक सुदृढता वाढीवर भर देण्यात आला आहे. त्यामध्ये निवडक यौगिक प्रक्रियांच्या माध्यमातून जसे की, आसन, प्राणायाम, ध्यान, बंध व मुद्रा इत्यादीच्या नियमित सरावाने मानसिक आरोग्याची सुदृढता साध्य करू शकतो.

सिरील बर्ट यांच्यानुसार " शारीरिक व मानसिक प्रक्रियाच्या समन्वयाने सापेक्षत: नव्या असलेल्या परिस्थितीशी समायोजन साधण्याची क्षमता म्हणजे बुद्धिमत्ता होय. "बुद्धिगुनांक व्यक्ती आपल्या क्षमतेच्या जोरावर यशाची शिखरे काबीज करण्यात सतत प्रयत्न करते. म्हणूनच मानवाचा बुद्धिगुनांक इतर प्राण्याच्या तुलनेत श्रेष्ठ मानला जातो. मानसिक विकासात योगशास्त्र महत्वाची भूमिका बजावतो. काही योगिक क्रिया जसे की, प्राणायाम, ध्यान व एकाग्रतेची आसने इ. बौद्धिक क्षमतेत व निर्णय क्षमतेत वृद्धी करण्यात मदत करतात.

समस्या स्पष्टीकरण :-

विविध प्रकारच्या व्यायामाबरोबरच अंतरिक मन:शांती आणि एकाग्रता हे घटक सुद्धा महत्वाचे आहेत. त्यासाठी ‘योग’ महत्वाची भूमिका बजावताना दिसतो.म्हणूनच संशोधकाने “यौगिक प्रक्रियांचा शालेय विद्यार्थ्यांच्या निवडक शारीरिक सुधृढता घटक व मानसशास्त्रीय घटक यावर होणाऱ्या परीणामकारकतेचा अभ्यास” हा विषय निवडलेला आहे.

गरज व महत्व :-

शारीरिक सुदृढता वाढवण्यात निवडक योगिक प्रक्रिया जसे की, आसने, प्राणायाम, बंध व मुद्रा यांची महत्वाची भूमिका असेल. शारीरिक सुदृढतेचे घटक आरोग्याधिष्टीत शारीरिक सुदृढता व कौशल्याधिष्टीत शारीरिक सुदृढता या घटकांचा विकास योगिक प्रक्रिये मार्फत केला जाईल. योगिक प्रक्रियेमुळे शरीरातील अवयव संस्थेच्या कार्यक्षमतेत वाढ होईल जसे की, नियमित प्राणायाम व आसनांचा सरावाने रक्ताभीसारण संस्थेची कार्यक्षमता वाढेल परिणामी शुद्ध रक्त पुरवठा शरीरातील प्रत्येक अवयवापर्यंत जाईल.

नियमित योगअभ्यासनाने शारीरिक आरोग्यात सुधारणा तर होतेच त्याच बरोबर मानसिक आरोग्यात पण होते. बुद्धिमत्ता हा घटक मानसिक आरोग्याशी निगडित आहे. योगिक सरावाने (प्राणायाम, आसने, बंध, क्रिया) मानसिक आरोग्य व्यवस्थापन करता येते. जो व्यक्ती मानसिक दृष्ट्या सबळ व सक्षम असेल तो व्यक्ती परिस्थितीशी समायोजन साधण्यात सक्षम व योग्य असतो. काही निवडक योगिक क्रिया बौद्धिक व निर्णय क्षमतेचा विकास करतात.

शारीरिक विकृतीत सुधारणा करण्याच्या दृष्टीने योगिक प्रक्रिया महत्वाची भूमिका बजावतात. नियमित योग सराव जसे की, सूर्यनमस्कार, आसने व प्राणायाम यांच्या साहाय्याने शारीरिक विकृती त्यामध्ये नॉक नीज, बो लेग्स व फ्लॅट फूट यांच्यात सुधारणा केली जाऊ शकते.

संशोधनाची उद्दिष्टे :-

- शालेय विद्यार्थ्यांची शारीरिक सुदृढता घटक व मानसशास्त्रीय घटक इत्यादिंचे मोजमाप करणे.
- शालेय विद्यार्थ्यांसाठी योगिक प्रक्रियांचा कार्यक्रम तयार करून त्याची अंमलबजावणी करणे.
- निवडक योगिक प्रक्रियांमुळे शालेय विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक सुदृढता मानसशास्त्रीय घटक यावर होणारा परिणाम तपासणे.

परीकल्पना :-

- योगिक प्रक्रियांचा शालेय विद्यार्थ्यांच्या शारीरिक क्षमता या घटकावर सार्थ परिणाम होईल.
- योगिक प्रक्रियांचा शालेय विद्यार्थ्यांच्या मानसशास्त्रीय घटकावर सार्थ परिणाम होईल.

गृहीतके :-

- शालेय विद्यार्थ्यांसाठी तंदुरुस्त राहण्यासाठी शारीरिक सुदृढता तसेच मानसिक घटक आवश्यक असते.
- विद्यार्थी प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविताना सकारात्मक प्रतिसाद देतील .

व्याप्ती :-

- नांदेड जिल्ह्यातील शालेय स्तरावरील वयोगट१४ ते १७ मधील सर्व विदयार्थ्यांचा समावेश असेल.

मर्यादा :-

- शालेय विद्यार्थ्यांचा दैनंदिन नित्यक्रम वेगवेगळा असेल.
- सामाजिक व आर्थिक परिस्थिती तसेच आहार इत्यादीवर नियंत्रण नसेल.
- प्रशिक्षण कार्यक्रमा दरम्यान हवामान, भौगोलीक परिस्थिती इत्यादीवर नियंत्रण नसेल.

परिमर्यादा :-

- सदरील संशोधनात वयोगट १४ ते १७ याचा विचार केला जाईल.
- सदर संशोधनात फक्त मुले विचारात घेतली जातील.
- योगिक प्रक्रियेमध्ये निवडक आसने, प्राणायाम, क्रिया व ध्यान इत्यादीचा समावेश असेल.
- मानसिक घटकांमध्ये निवडक घटकच विचारात घेतले जातील. उदा. मानसिक स्वास्थ्य , बुद्धिमत्ता इ. विविध

कार्यात्मक व्याख्या :-

- योगिक प्रक्रीया :- यामध्ये संशोधकाने निवडक आसने, प्राणायाम, क्रिया, मुद्रा व ध्यान इ.घटक मिळून प्रशिक्षण कार्यक्रमाची निर्मिती केली जाईल यास योगिक प्रक्रीया असे संबोधण्यात येते.
- शालेय विदयार्थी :- वयोगट १४ ते १७ या मधील शाळेत जाणारे व शिक्षण घेणारे सर्व विद्यार्थी.
- मानसिक स्वास्थ्य :- वेबस्टर यांच्या मते, मानसिक आरोग्य म्हणजे मनाची नैसर्गिकरित्या झालेली निकोप, सुदृढ वाढ व विकास होय.

संबंधित साहित्याचा आढावा :-

१. "शोर.मन्या. (२००९). यांनी अमेरिकेत केलेल्या लघुसंशोधनात आरोग्यदायी संतुलनाचा अभ्यास केला, यामध्ये शारीरिक तंदुरुस्ती, ह्रदयविकार व अस्थमा यांस जबाबदार असणारे घटक कमी करण्यासाठी व भावनिक सक्षमतेसाठी योगाचे महत्व सांगितले."[1]

२. "घोलप सु.गो. (२००९). यांनी पुणे विद्यापीठात रोध व्यायाम व योगासने यांचा स्रियांच्या स्थूलतेवर होणा-या परिणामांचा अभ्यास केला, यातुन असे दिसून आले की ६ आठवडे दररोज १ तास रोध व्यायाम व योगासने केल्याने वजन कमी होते हे सांगितले."

३. "एकाग्रतेच्या बदलातील नोंद करण्य्‌साठी व तपासणी करण्यासाठी बेरा (२००५) यांनी जनरल कॉन्सट्रेशन टेस्ट तयार केली ही चाचणी शालेय विद्यार्थ्यांवर तपासण्यात आली व चाचणीमध्ये यौगिक प्रक्रियांचा अवलंब करण्यात आला. यौगिक प्रक्रियांचा शालेय विद्यार्थ्यांवर होणारा अल्प व दिर्घ मुदतीचा परीणाम तपासण्यात आला.

या चाचणीचे स्वरुप प्रश्न व उत्तरात्मक असुन एका प्रश्नाला चार पर्यायी उत्तरे दिली आहेत यामध्ये असे मान्य करण्यात आले की सप्रमाणता व विश्वसनीयतेचा संबंध ०.७२ ते ०.७७ दिसुन आला. विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या उत्तरांची मोजणी गुण देवुन करण्यात आली.

न्यादर्शन -

जनसंख्या व न्यादर्श:

नांदेड जिल्ह्यातील शालेय स्तरावरील वयोगट१४ ते १७ मधील सर्व विदयार्थ्यांचा समावेश असेल, त्यामधील ४० विद्यार्थ्यांची निवड सहेतुक पध्दतीने करण्यात येईल .

संशोधन पद्धती-

प्रस्तुत संशोधनात संशोधकाने प्रायोगिक पद्धतीचा वापर करण्याचे ठरविण्यात आलेले आहे. माहिती गोळा करण्यासाठी सर्वेक्षण पध्दती वापरण्यात येईल.

माहिती संकलन साधने -

माहिती संकलन करण्यासाठी पुढील प्रमाणे साधने वापरण्यात येतील.

प्रश्नावली, निरीक्षण व चाचण्या

क्र.	घटक	चाचणी	मापन
१	लवचिकता	ब्रीज-अप टेस्ट	से.मी.
२	तोल	बास स्टीक टेस्ट	सेकंद
३	समन्वय	हॅन्ड वॉल टॉस टेस्ट	गुण
४	ताकद	पूल अप्स	गुण
५	ह्दयाचा दमदारपणा	६० यार्ड Dash	मिनिट
६	बुद्धिमत्ता	प्रश्नावली	गुण
७	मानसिक स्वास्थ्य	प्रश्नावली	गुण

संख्याशास्त्रीय साधने -

मध्यमान.परिक्षीका इ-प्रमाणत्रुटी मध्यमानातील फरक आणि टी ,मध्यमानातील फरक ,प्रमाणविचलन ,

माहितीचे संकलन

विश्लेषण -

प्रस्तुत संशोधनामध्ये संशोधकाने कसोट्यांच्या संपादनाच्या सांख्यीकीय विश्लेषणासाठी (SPSSसॉफ्टवेअरची स्वाधीनता मात्रा आणि एफ मुल्ये ,प्रमाणत्रुटी फरक),मध्यमानातील फरक ,प्रमाणविचलन ,मदत घेऊन मध्यमान यांचा वापर केलेला आहे.

संदर्भ -

पुस्तके-

१. घरोटे, एम. एल.(२००९). यौगीक प्रक्रीयांचे मार्गदर्शन : लोणावळा योग इन्स्टिटयूट, लोणावळा.

२. जैन, आर. व गोयल, पी. (२००५). आरोग्य शिक्षण : फ्रेंडस पब्लीकेशन, दिल्ली.

३. जॉन्सन, बी.एल.,नेल्सन जे.के.(१९७९). शारीरिक शिक्षणातील मुल्यमापणासाठी प्रात्यक्षिक मापन : ४ थी आवृत्ती, बर्जेस.

४. बन्सी, बि.पं. (१९४१). शिक्षणातील संशोधन अभिकल्प : नुतन प्रकाशन, पुणे.

५. भिंताडे, वि.रा. (१९९९). शैक्षणिक संशोधन पध्दती : नित्य नुतन प्रकाशन, पुणे.

६. देशमुख, अ. (२००१). शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली योगासन : पंचमावृत्ती, मनोरमा प्रकाशन.

७. वेल, के.एफ. व डिलन, ई.के. (१९५२) पाठ व पायाच्या लवचीकतेची कसोटी : रिसर्च क्वार्टर्ली, २३. पान ११५-११८.

संशोधने–

१. घोलप, सु. गो. (२००९). रोध व्यायाम व योगासने यांचा स्रियांच्या स्थुलतेवर होणा-या परिणामांचा अभ्यास : शारीरिक शिक्षणशास्र विभाग, पुणे विद्यापीठ.

२. पाचंगे, सु.कि. (२०१३). सर्किट ट्रेनिंग व योग प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १३ ते १६ वयोगटातील मुला-मुलींच्या शारीरिक क्षमतेवर होणा-या परिणामाचा तुलनात्मक अभ्यासः शा.शि. विभाग, स्वा.रा.ती.म.विद्यापीठ, नांदेड.

३. मुळे, सु. रा. (२००६). विद्यार्थ्यांच्या एकाग्रतेवर प्राणायमाचा होणारा परिणाम : शिक्षणशास्र विभाग, पुणे विद्यापीठ.

संशोधक **मार्गदर्शक**

(इबितवार प्रकाश) **(डॉ. केंगले बी.डी.)**